

丛书主编：董碧莎

丛书副主编：徐波 王艾 马建辉 王子平 于雷

国家癌症中心肿瘤专家答疑丛书

鼻咽癌

患者护理与家庭照顾

王凯
◎ 主编



协和医科大学出版社

国家癌症中心肿瘤专家答疑丛书

鼻咽癌

患者护理与家庭照顾

董碧莎◎丛书主编

王凯◎主编



中国协和医科大学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

鼻咽癌患者护理与家庭照顾 / 王凯主编. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2016. 6

(国家癌症中心肿瘤专家答疑丛书)

ISBN 978-7-5679-0530-6

I. ①鼻… II. ①王… III. ①鼻咽癌-护理 IV. ①R473. 73

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 066845 号

国家癌症中心肿瘤专家答疑丛书 鼻咽癌患者护理与家庭照顾

主 编: 王 凯

责任编辑: 孙阳鹏

出版发行: 中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: www.pumcp.com

经 销: 新华书店总店北京发行所

印 刷: 北京兰星球彩色印刷有限公司

开 本: 710×1000 1/16 开

印 张: 10.25

字 数: 100 千字

版 次: 2016 年 12 月第 1 版

印 次: 2016 年 12 月第 1 次印刷

定 价: 44.00 元

ISBN 978-7-5679-0530-6

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

国家癌症中心肿瘤专家答疑丛书

编辑委员会

顾问：

陆士新	孙 燕	程书钧	詹启敏	赫 捷
林东昕	殷蔚伯	余子豪	唐平章	赵 平
王明荣	王绿化	程贵余	周纯武	乔友林
孙克林	吕 宁	李 槐	李长岭	齐 军
徐震纲	孙 莉	吴 宁	吴健雄	李晔雄
王贵齐				

丛书主编：

董碧莎

丛书副主编：

徐 波 王 艾 马建辉 王子平 于 雷

分册主编（按姓氏笔画排序）：

于 媛	王仲照	王 凯	王晓雷	吕春梅
寿建忠	苏伟才	郑朝旭	聂红霞	黄进丰

策划编辑：

张 平

国家癌症中心肿瘤专家答疑丛书

鼻咽癌患者护理与家庭照顾

主 编：王 凯

副主编：赵京文

编 者（按姓氏笔画排序）：

王 宇	王 凯	乔涌起	任夏洋
刘金英	闫加庆	李国辉	杨 梅
杨芳宇	邹小农	张淑香	易俊林
周海燕	赵京文	贾 贝	黄晓东
董碧莎			

前 言

由于癌症已经成为我国常见病、慢性病，有关癌症的预防、治疗和康复等问题涉及越来越多的人群，人们希望得到相关的专业知识，以降低癌症对健康的威胁，减轻癌症对患者身体的损害，尤其是患者及其亲属更希望能够提高治疗效果，使患者早日康复。对于治疗中、治疗后的患者，在与癌症长期的斗争中如何给予他们更多地帮助，是在战胜癌症过程中贯穿始终的重要问题。长期持续的护理、细心科学的照顾，对提高癌症患者的治疗效果、尽早康复或带瘤生活都发挥着积极有效的作用。为此，我们编写了这套丛书，希望能够帮助患者及亲属掌握一些专业知识和技能，为患者在日常工作、居家生活时进行科学有效的服务。

《国家癌症中心肿瘤专家答疑丛书》（以下简称“丛书”），是专门应对癌症治疗和侧重于癌症护理的科普读物。由中国协和医科大学出版社于2014年出版的《国家癌症中心肿瘤专家答疑丛书》——《应对×癌专家谈》，共18个分册，主要侧重于癌症的临床治疗、康复和预防。继而国家癌症中心再次组织肿瘤专家编写了新的分册——《×癌患者护理与家庭照顾》，包括鼻咽癌、喉癌、甲状腺癌、肺癌、食管癌、乳腺癌、胃癌、结直肠癌、膀胱癌和宫颈癌，共10个分册，主要侧重于癌症患者的护理、照顾与膳食。《×癌患者护理与家庭照顾》比较系统地介绍了癌症检查、治疗、康复过程中的护理知识，以及家庭亲友如何对癌症患者更加专业的照顾，是对《应对×癌专家谈》的补充和完善。《应对×癌专家谈》侧重于医疗方面，《×癌患者护理与家庭照顾》侧重于护理方面。

新编分册包括肺癌等十种疾病，每种疾病内容独立成册。编者根据临床工作中患者、患者亲属常常提出的问题，设置了治疗与护理篇、营养与饮食篇、用药篇、心理帮助篇、功能康复篇、日常生活与复查篇等六个部分。丛书以问答形式与读者交流，读者通过目录查找到问题后，就可在书中找到答案。由于对患者护理、照顾的基本原理的一致性和方式上有许多相通，所以不同单册书中的内容也有相同部分，但对于不同癌症的不同治疗护理、照顾都在每一册书中进行了详尽介绍。合理的营养与膳食对增强

患者机体的抵抗能力、完成治疗方案、提高治疗效果发挥着重要的作用。根据读者的需求，丛书中的营养部分为患者提供了一些常用的食谱，供患者参考选择。癌症，无论对患者本人还是对于患者家庭都是信心和意志的一个考验，因此，在治疗康复过程中，不可忽视的重要内容是将不断坚定战胜癌症的信心、增强与疾病斗争的意志，作为一项治疗内容同步进行。丛书中的“心理帮助篇”，希望为患者提供一些心理疏导，对患者改善心理状态有所帮助，真诚地希望患者能够尝试书中介绍的方法，积极应对疾病。

丛书的编者是国家癌症中心长期从事一线工作的医生、护士和药学、营养及其他专业的医务工作者，他们将专业知识与实践中的经验相结合，秉承科学、严谨、专业特点突出的原则，对丛书的内容、文字反复提炼、细心修改，力求实用、通俗易懂，能够给予读者最实际的指导和帮助。在丛书的编写过程中，编写者都是在繁忙的工作之余，抽出休息时间进行创作，尤其编者中许多是从事护理工作的骨干，她们在每天 24 小时倒班的空隙中挤出时间按时完成书稿的编写，充分表达了她们对患者的真挚爱心。刘金英老师承担了“营养与饮食篇”的编写，精益求精反复修改；李国辉主任组织编写了“用药篇”，编者用十个月的时间便完成了全部书稿的编写，通过此书将医疗护理工作从医院延伸到了社会、家庭。在此，对他们辛勤的付出表示诚挚的感谢。非常感谢首都医科大学的杨芳宇教授，应邀编写了“心理帮助篇”，运用心理学原理给予患者提供帮助。还要特别感谢孙桂兰、岳鹤群、田守光三位老师，他们的抗癌经验、与病魔斗争的精神，为我们树立了榜样。在丛书编写过程中，策划编辑张平主任，建立微信群、收发书稿，全方位联系参编部门及人员，并参与了公共部分内容的修改，在每一个环节上都付出了艰辛劳动，对她为本套丛书出版做出的贡献致以衷心的感谢。丛书顺利与读者见面，还要感谢中国协和医科大学出版社吴桂梅主任带领的编辑团队，是她们的的工作将丛书尽快送到了读者的手中。

作为科普读物，丛书在内容的收集、语言的使用等方面还存在着许多不足，敬请读者多提宝贵意见。

最后，为了更加美好的明天，我们将永不言弃。

董碧莎

2016 年 10 月 15 日

写在前面的话：细节决定成败

由于传统观念将癌症等同于不治之症，人们往往谈“癌”色变。一旦通过检查怀疑以至最终确诊鼻咽癌，很多患者及家属由于缺乏对疾病的正确认识，不清楚该如何采取科学的手段进行有效的治疗，往往是感觉忽然间，天都塌下来了，一片茫然，对于鼻咽癌的治疗、预后，特别是有关治疗期间以及治疗以后身体恢复和护理方面，会有无数个问题，无数个“怎么办”，以至于让患者及家庭成员手足无措，举步维艰。此时，往往随之而来的还有一些诸如焦虑、恐惧、抑郁等不良情绪。如果没能很好地疏导这些负面情绪，既不利于疾病诊治过程的顺利进行，更会影响患者疾病康复后回归正常的社会生活。

这就需要在诊疗过程中以及治疗结束后的相当长时间里，患者和家属尽可能调整好心态，一定要树立战胜病魔的信心，因为大多数鼻咽癌患者是可以通过现代的医学技术治愈的，即使疾病已是中晚期，已出现淋巴结转移等情况，仍有许多彻底治愈的病例。同时，患者及家属还要详细了解有关治疗以及康复的知识点，对治疗做到心中有数。此外，由于头颈肿瘤的自身的特点决定，家庭护理到位的话，可以最大限度地提高疗效、减少或避免并发症的发生、减轻放疗不良反应，提高生活质量。

有关鼻咽癌诊疗方面的专业以及科普读物已经非常细致全面地论述了有关问题，本书着重从放射治疗前、中、后的家庭护理的方方面面加以阐述，希望藉此指导和细化鼻咽癌患者的家庭护理工作，做到“不打无准备之仗，轻轻松松上战场，来之能战，战则必胜”。



目 录

一、治疗与护理篇	1
1. 如何认识鼻咽癌?	2
2. 怎样早发现鼻咽癌?	3
3. 什么情况下提示您可能患鼻咽癌了?	3
4. 常用早期诊断鼻咽癌的方法有哪些?	3
5. 确诊鼻咽癌的“金标准”是什么?	4
6. 什么是纤维鼻咽喉镜检查?	5
7. 患者做纤维鼻咽喉镜检查应注意什么?	5
8. 为什么鼻咽癌患者要做间接鼻咽喉镜检查?	6
9. 鼻咽癌病理类型有哪些?	6
10. 为什么有些鼻咽癌患者要做免疫组化检查?	7
11. 鼻咽癌患者做 MRI 增强扫描检查较 CT 有什么优势?	7
12. 鼻咽癌患者为什么要做颈部 MRI 检查?	8
13. 确诊鼻咽癌后为什么还要做许多其他全身检查?	8
14. 鼻咽癌患者能否用 PET-CT 检查代替所有检查?	9
15. 鼻咽癌是如何分期的?	10
16. 鼻咽癌能治好吗?	11
17. 怎样尽快正确治疗鼻咽癌?	12
18. 鼻咽癌的治疗原则有哪些, 为什么不做手术?	12
19. 鼻咽癌患者放疗期间是否都需要做化疗呢?	14
20. 鼻咽癌患者放疗期间可以联合靶向治疗吗?	14
21. 放疗是怎么回事?	15
22. 放疗的过程分为哪几个阶段?	15
23. 为什么放疗前需要签署知情同意书?	16
24. 什么是调强放疗?	16
25. 调强放射治疗流程是什么?	17
26. 鼻咽癌调强放疗的 CT 模拟校位是怎么回事?	17

27. 鼻咽癌定位后为何还要 2~3 周时间才能治疗?	18
28. 鼻咽癌患者为什么颈部也要放疗?	19
29. 鼻咽癌放疗患者为什么不适合做锁骨下静脉穿刺?	19
30. 放疗有痛苦吗?	20
31. 鼻咽癌放疗一个疗程需要多长时间?	20
32. 放疗前患者需要做哪些心理准备?	21
33. 放疗前家属需要做哪些准备?	22
34. 放疗对患者的衣服有什么要求吗?	23
35. 鼻咽癌患者放疗前怎么应对合并症?	23
36. 有糖尿病的鼻咽癌患者会增加放疗的风险吗?	24
37. 鼻咽癌患者放疗前为什么要做口腔处理?	24
38. 鼻咽癌患者拔牙后有哪些注意事项?	25
39. 为什么鼻咽癌放疗前要摘除金属牙套?	25
40. 为什么放疗前患者要修剪头发?	25
41. 放疗会引起脱发吗?	26
42. 出现脱发应该怎么办?	26
43. 鼻咽癌患者放疗期间可以戴帽子吗?	26
44. 鼻咽癌患者放疗期间能戴围巾吗?	27
45. 放疗期间外出应注意什么?	27
46. 放疗期间可以进行体育锻炼吗?	27
47. 鼻咽癌患者放疗期间常见不良反应有哪些?	28
48. 放疗开始后觉得口干是怎么回事?	28
49. 出现口干应该如何应对?	29
50. 鼻咽癌放疗患者为什么会出现味觉改变?	29
51. 为什么放疗初期会有腮腺肿胀不适?	30
52. 鼻咽癌患者放疗初期饮食需要注意什么?	30
53. 急性放射性口腔黏膜炎有什么表现?	31
54. 放射性口腔黏膜炎出现后要注意什么?	32
55. 常用的预防和治疗放射性口腔黏膜炎的药物有哪些?	33
56. 减轻口腔放疗反应需要患者怎样配合?	33

57. 放疗期间口腔疼痛影响进食怎么办?	34
58. 鼻咽癌患者放疗中口腔为什么出现白色斑块样损伤?	34
59. 放疗中如何做好鼻腔及鼻咽护理?	35
60. 急性放射性皮炎有什么表现?	35
61. 如何保护照射区域内的皮肤?	36
62. 出现放射性皮炎后怎样应对?	37
63. 常用的预防和治疗放射性皮炎药物有哪些?	37
64. 照射区域皮肤可以按摩和热敷吗?	38
65. 照射野皮肤可以贴膏药、埋耳针、针灸吗?	38
66. 放疗期间能不能洗头、洗澡?	39
67. 放疗结束后皮肤还要特别保护吗?	39
68. 为什么放疗期间每周要进行血象监测?	40
69. 放疗期间白细胞计数减少怎么办, 需要停止放疗吗?	40
70. 放疗期间为什么每周要测体重?	41
71. 放疗期间饮食上有禁忌吗?	41
72. 鼻咽癌患者放疗期间饮食上要注意什么?	42
73. 放疗期间出现大便干燥要注意什么?	42
74. 鼻咽癌患者可以吸烟、饮酒吗?	43
75. 放射治疗鼻咽癌的疗效如何?	43
76. 鼻咽癌的病理类型与放疗疗效有关系吗?	43
77. 鼻咽癌患者在放疗结束时还有肿瘤残存怎么办?	44
78. 对鼻咽癌患者为什么不首选手术治疗?	44
79. 何种情况下, 鼻咽癌的治疗需要外科医师的参与?	45
80. 放疗不良反应可以预防或减轻吗?	45
81. 为什么放疗期间患者的营养支持特别重要?	46
82. 营养好, 肿瘤会长得更快吗?	47
83. 营养支持有哪几种?	47
84. 为什么鼻咽癌放疗患者适合肠内营养?	48
85. 置入营养管会不会影响放疗效果?	48
86. 鼻饲饮食是怎么回事?	49

87. 头颈部放疗患者为什么要置鼻饲管?	49
88. 鼻饲饮食有什么要求?	49
89. 鼻饲喂食注意事项是什么?	50
90. 鼻饲患者如何预防感染?	50
91. 如何防止鼻饲管堵塞?	51
92. 如何防止鼻饲管脱出?	51
93. 如何防止鼻饲误吸?	52
94. 经皮内镜下胃造瘘是怎么回事?	52
95. 胃造瘘在肠内营养中有什么优势?	53
96. 造瘘管使用注意事项有哪些?	53
97. 注射器喂食方法介绍	53
98. 胃造瘘饮食有哪些要求?	54
99. 胃造瘘给药注意什么?	54
100. 如何清洁造瘘管路?	55
101. 造瘘管及皮肤如何清洗?	55
102. 造瘘管的意外脱落怎么办?	56
103. 造瘘管周围渗液怎么办?	56
104. 造瘘术后饮食时间和喂食量有什么要求?	57
105. 胃造瘘后管路堵管怎么办?	57
二、营养与饮食篇	59
106. 什么是营养治疗?	60
107. 什么是营养不良?	61
108. 确诊肿瘤后如何营养?	61
109. 如何判断营养状况?	62
110. 如何判断自己是否营养不良, 应该怎么办?	63
111. 什么时候开始加餐?	63
112. 鼻咽肿瘤患者如何进行营养调理?	64
113. 睡眠不好的癌症患者如何调理饮食?	64
114. 口干吃点什么食物好?	65
115. 口干的营养调理?	65

116. 味觉改变如何调理?	65
117. 吞咽困难选择什么食物好?	66
118. 食欲缺乏怎么办?	66
119. 如何合理安排饮食与化疗的时间?	67
120. 放化疗导致的恶心、呕吐怎么办? 宜吃哪些食物?	67
121. 化疗期间为什么要多补水?	68
122. 白细胞和血小板计数减少应该吃什么?	69
123. 化疗药物引起的不良反应的饮食及对策?	69
124. 口腔溃疡饮食调理?	70
125. 化疗患者需注意补充哪些维生素和矿物质?	71
126. 化疗后口腔有异味怎么办?	72
127. 治疗期间白蛋白数量减少如何纠正?	72
128. 动物蛋白和植物蛋白的区别, 为何建议吃一些动物蛋白?	72
129. 汤的营养价值高吗?	73
130. 含铁高的食物有哪些?	73
131. 牛奶促进肿瘤生长吗?	74
132. 牛肉、羊肉、鸡肉和鸡蛋是“发物”吗?	74
133. 喝酸奶好还是喝鲜牛奶好?	75
134. 保健品能吃吗?	75
135. 冬虫夏草、灵芝孢子粉能吃吗?	76
136. 肿瘤患者有没有必要每天吃海参?	76
137. 无鳞鱼能不能吃?	76
138. 放化疗期间能吃生蒜吗?	77
139. 泡菜、酸菜能吃吗?	77
140. 治疗期间为增加食欲可否吃辣椒?	77
141. 鼻咽癌放疗的营养食谱推荐是什么?	78
142. 鼻咽癌伴贫血的营养食谱推荐是什么?	79
143. 鼻咽癌放疗期间推荐的食疗方有哪些?	80
144. 出院后选择饮食注意什么?	81
145. 康复期肿瘤患者如何食疗?	82

三、用药篇

	83
146. 鼻咽癌能否用药物进行治疗?	84
147. 鼻咽癌患者联合顺铂化疗的不良反应主要有哪些?	84
148. 化疗药物顺铂与卡铂的区别有什么?	85
149. 患者化疗后出现恶心、呕吐怎么办?	85
150. 患者化疗出现消化道反应, 应该如何调整饮食?	85
151. 放化疗后白细胞和血小板计数减少的时候, 应该怎么办?	86
152. 放化疗后出现白细胞计数减少, 居家生活中应注意什么?	86
153. 放化疗后出现血小板计数减少, 有哪些注意事项?	86
154. 放、化疗出现贫血后, 有哪些注意事项?	87
155. 化疗患者手足麻木怎么办?	87
156. 化疗后出现口腔溃疡怎么办?	87
157. 化疗后患者腹泻怎么办?	88
158. 什么是靶向药物? 靶向药物主要有哪些?	88
159. 治疗鼻咽癌的靶向药物有哪些?	89
160. 西妥昔单抗的输液反应有什么? 应怎样应对?	89
161. 西妥昔单抗的皮肤毒性反应有什么表现?	90
162. 西妥昔单抗相关的皮肤症状如何应对?	90
163. 使用西妥昔单抗后如何预防甲沟炎, 出现甲沟炎怎么办?	91
164. 怀孕及哺乳期妇女可否使用尼妥珠单抗?	92
165. 使用尼妥珠单抗后的常见不良反应及处理方法有哪些?	92
166. 鼻腔滴药方法是什么?	93
167. 眼部滴药方法是什么? 有哪些注意事项?	93
168. 耳部滴药方法是什么?	94
169. 治疗癌痛的药物有哪些?	94
170. 使用阿片类药物为何会发生恶心、呕吐, 应该如何处理?	95
171. 使用阿片类药物为什么会发生便秘, 发生便秘时应该怎么办?	95
172. 吃阿片类药物会上瘾吗?	96
173. 芬太尼透皮贴剂怎么用?	96
174. 中药能治疗肿瘤吗?	97

175. 患者在化疗期间可以吃中药吗?	97
176. 治疗肿瘤服用汤药好还是中成药好?	98
177. 肿瘤患者同时吃多种药, 需要注意什么?	98
178. 放疗期间如需口服药物有什么注意事项及建议?	99
179. 用药期间为什么不能饮酒?	100
180. 胶囊为什么不能掰开吃?	100
181. 总是忘记吃药, 怎么办?	101
四、心理帮助篇	103
182. 如何消除鼻咽癌患者的恐惧心理?	104
183. 如何解除鼻咽癌患者的思想负担?	104
184. 得了鼻咽癌, “患者”该怎么办啊?	105
185. 为什么会得这个病偏偏是“我”?	105
186. 是否应该将鼻咽癌病情告诉患者本人?	106
187. 家属选择向鼻咽癌患者“保密”是最佳选择吗?	107
188. 亲人得了鼻咽癌, 家属该怎么办?	107
189. 鼻咽癌会传染给家里人或身边人吗?	109
190. 患鼻咽癌影响结婚吗?	109
191. 患鼻咽癌影响生育吗?	110
192. 鼻咽癌患者如何能尽快回归家庭和社会?	110
193. 得了癌症还能继续工作吗?	110
五、功能康复篇	113
194. 鼻咽癌放疗后常见的后遗症有哪些?	114
195. 为什么部分鼻咽癌患者放疗后出现张口受限?	114
196. 张口受限有什么临床表现?	115
197. 鼻咽癌患者接受放疗后为什么要进行张口锻炼?	115
198. 如何进行张口功能锻炼?	116
199. 鼻咽癌放疗后患者为什么要做颈部锻炼, 如何做?	117
六、日常生活与复查篇	119
200. 为什么要做鼻咽冲洗?	120

201. 鼻咽冲洗怎么做?	121
202. 鼻咽冲洗时需要注意什么?	122
203. 哪些患者不适合做鼻咽冲洗?	122
204. 常用的鼻咽冲洗液有哪些?	123
205. 鼻咽癌患者为什么要做雾化吸入?	123
206. 雾化吸入有什么注意事项?	124
207. 皮肤和黏膜反应在放疗结束后还会持续多久?	124
208. 放疗结束后照射区域内皮肤还要保护吗?	125
209. 放疗的晚期损伤有哪些?	125
210. 放疗后怎么复查?	126
211. 怎样护理牙齿?	127
212. 放疗后出现坏牙可以拔掉吗?	127
213. 中药在鼻咽癌治疗中的作用如何?	128
214. 放射治疗过程中, 能吃抗癌中药吗? 放疗后可以吃中药吗?	128
215. 鼻咽癌患者放疗后出现什么症状应立即复查?	128
216. 鼻咽癌患者放疗后家居护理注意哪些问题?	129
附录: 肿瘤患者谈抗癌	131
生命——在挫折和磨难中崛起	131
坚持康复“五诀” 乐观拼搏抗癌	137
保持一个好心态	143